

Bwyta'n iach



Mae bwyta'n iach yn hanfodol os yw person eisiau byw bywyd iach. Yn ôl yr arbenigwyr, mae hyn yn golygu bwyta o leiaf bum cyfran o amrywiaeth o ffrwythau a llysiau bob dydd. Ond faint o bobl sy'n gwneud hynny?

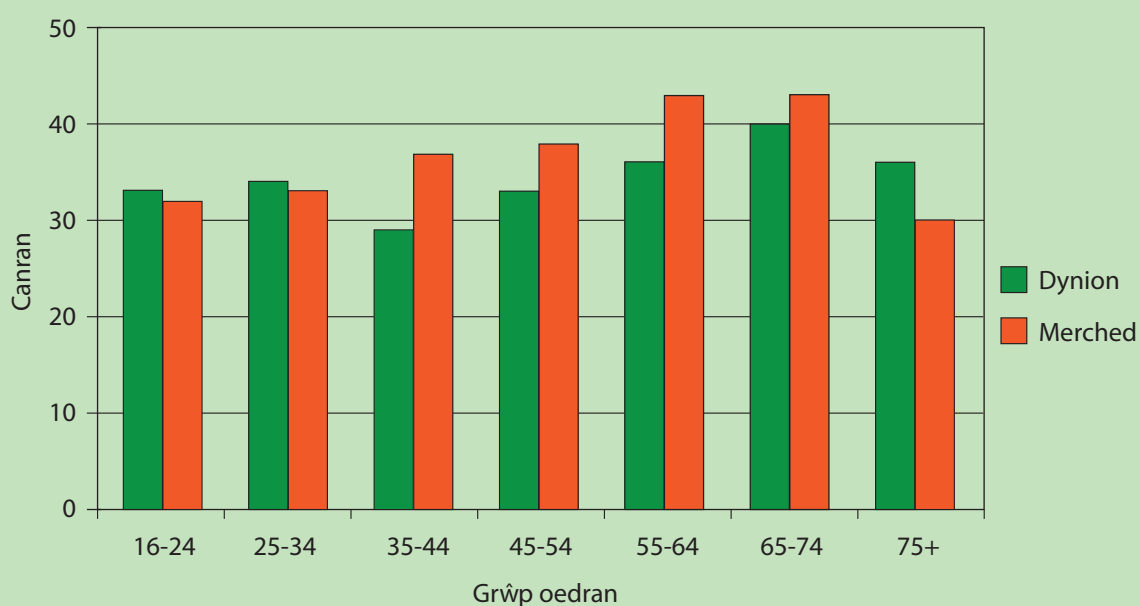
Mewn arolwg a wnaed yn 2009¹, holwyd dynion a merched i weld faint ohonynt oedd wedi bwyta pum cyfran o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol.

Dyweddodd 35% o oedolion a holwyd eu bod wedi bwyta pum neu fwy o gyfrannau o ffrwythau a llysiau y diwrnod blaenorol.

Dyweddodd 7% o oedolion nad oeddent wedi bwyta unrhyw ffrwythau na llysiau y diwrnod blaenorol.

Yn gyffredinol, roedd cyfran ychydig yn uwch o ferched (37%) na dynion (34%) yn dweud eu bod nhw wedi bwyta pum cyfran neu fwy.

Mae'r diagram isod yn dangos y canlyniadau.



¹Arolwg Iechyd Cymru 2009, Llywodraeth Cynulliad Cymru